

地域がん診療連携拠点病院として 新たに取り組んでいる事業のご紹介

大和市立病院では、「がん医療の向上」のために新たに院内で取り組んでいる事業があります。今回は、その中の3事業を紹介いたします。

◆緩和ケア研修会◆

「がん対策基本法」に基づく「がん対策推進基本計画」において、「すべてのがん診療に携わる医師が研修等により、緩和ケアについて基本的な知識を習得する」ことが目標として掲げられております。大和市立病院では、地域の医師、医療従事者を対象とした緩和ケア研修会を実施しています。

平成24年度は、6月16日（土）、17日（日）に1回目を開催し、秋以降に2回目を予定しています。



◆カンサーボード（がんに関する症例検討会）◆

がん医療に携わる専門職が職種を越えて集まり、がん患者さんの症状、状態および治療方針等を意見交換等行うカンファレンスを定期的に行っています。



◆院内職員を対象とした「がんに関する勉強会」◆

職員のスキルアップを目的として、当院の医師が講師となり「がんに関する勉強会」を開催しています。

平成24年度は7回開催する予定です。



『臓器提供意思表示カード』をご存じですか？

（社）日本臓器移植ネットワークが発行しているカードです。世の中には重い病気で臓器の提供を待っている人がたくさんいます。臓器の提供をしたい人もたくさんいます。このカードは待っている人と提供したい人がスムーズに出会えるようにするためには大切なものです。当院では正面玄関右側の案内に設置されています。興味のある方はHPでもご覧になれます。



（1、2、3、いずれかの番号を○で囲んでください。）
1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。
（※又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください）
【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】
（特記欄：）
署名年月日： 年 月 日
本人署名（自筆）：
家族署名（自筆）：

健診の勧め ～未病と健診～

臨床検査科 科長 阿部勇勝

最近、「女性は7の倍数、男性は8の倍数で体調に変化が表れる」といった薬用酒のCMが流れています。これは、加齢と共に表れる様々な不定愁訴や不調を指し、東洋（漢方）医学からきた「未病」の状態を言っているものと思われます。燃え広がる火事を病気に、未病を「病気（火事）に向かっている」動的な状態と捉え、「ボヤ」に例えた先生がおられます。

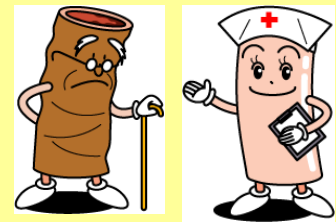


「ボヤ」の状態であればコップ1杯の水で鎮火でき、余分な薬を使わずに病因を摘むことができるということです。

厚生労働省が奨めている特定健診（メボ健診）やがん検診は国民の病気を「ボヤ」の状況で捕まえて、保健指導にて正常に戻す目的があります。糖尿病や脂質異常症の予備軍、前がん状態または初期がんを早期に発見して、正常な状態、治療につなげるということです。脂質異常を例にとると、LDLコレステロール（LDL-C：悪玉コレステロール）値の高値は心臓血管病の主要なリスク因子で、LDL-Cを低下させることによって心臓血管病の発症リスクを概ね30%抑制できるといわれており、高血圧や糖尿病をはじめ他のリスク因子を制御して、残りの70%の心臓血管病を管理することが求められています。平成19年国民健康・栄養調査結果ではメボリックシンドローム該当者・予備軍は約2,010万人（40歳～74歳）、糖尿病該当者・予備軍は約2,210万人（20歳以上）となっています。現在、このような生活習慣病に医療費の約3割が費やされています。健康日本21では**特定健診（メボ健診）の受診率70%、がん検診率40%を目標**としておりますが、まだまだ全体的にはいずれも達成には至っておりません。

コップ一杯の水で鎮火できる状況で、正常な体に戻し、更にまた元のリスクを負うことのないように「予防」することがとても大切で、まずは、今の自分の体に何が起きているかを知ることにおいて健診を受けることは非常に重要なことです。

脂質異常症：スクリーニングのための診断基準（空腹時採血）		
LDL コレステロール	140mg/dl 以上	高 LDL コレステロール血症
	120-139mg/dl	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dl 以上	高トリグリセライド血症



動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2012年版より引用

何を願う？七夕飾り



例年七夕の時期に行われる、正面玄関の七夕飾り。大きくて立派な笹に、今年もボランティアの皆さんに素敵な飾りつけをしていただきました。まずは飾りづくりから。折り紙を折ったり、はさみでチョコキチョコキ切ったり…皆さん、童心に返ったような楽しそうな顔。飾り付け当日に参加できない方も、ご自宅で作成した飾りを届けてくれました。

笹を正面玄関に取り付け、出来上がった飾りをみんなで取り付け。今年は自然の笹を調達でき、見た目にもとても優雅な七夕飾りになりました。

来院者の方々が自由に書けるように準備したたんざくも、すべてなくなり、皆さんの健康を祈る願いがたくさん見られました。

皆さんの願い事は叶いましたか？



スポーツフェスタに参加して

リハビリテーション療法科
理学療法士 白土愛子

5月27日に大和スポーツフェスタに参加させていただきました。去年は台風に見舞われ参加者も少なく寂しい印象がありましたが、今年は快晴でとても素晴らしい1日だったと思います。

今回は、去年に続き2回目の講演。「健康を知る~わたしにとっての健康って何?~」という題材で講演を行いました。トピックスとして近年注目されている「ロコモティブシンドローム」について講義と実技演習を行い、自宅で行える体操についても実演させていただきました。

皆様のご協力もあり、全員参加型の講演ができましたと思います。ありがとうございました。

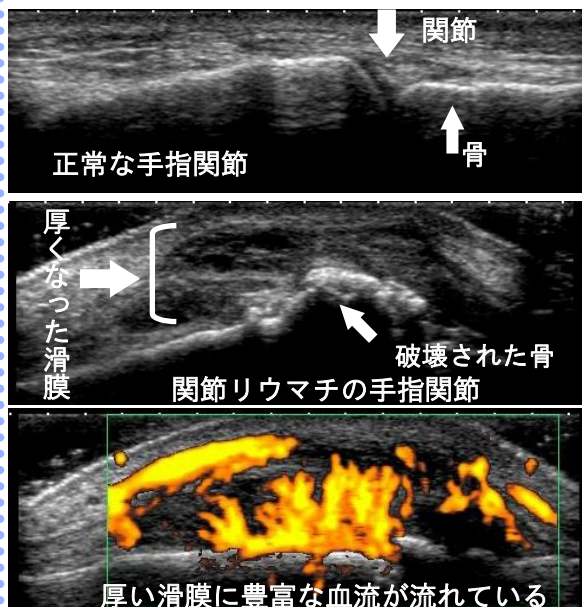
余談ですが、参加していただいた方々に「理学療法士をご存じの方いらっしゃいますか?」と問いかけさせていただいたところ、なんと、知っていたのは1人の方のみ!周知されていない職業であるのと同時に、今後、私たちが活躍できる場の可能性を感じ、より一層大和市民の方々のためにできることを探していきたいと思いました。もし、興味があればインターネットで「理学療法士」を検索してみてもはいかがでしょうか。



関節リウマチの超音波検査

臨床検査科 谷ヶ城 良木

当院では関節リウマチの患者さんの関節炎の評価を超音波（エコー）でも行っています。関節リウマチの患者さんの多くは、指の関節に炎症がおきます。関節を覆っている滑膜が増殖し滑膜が腫れるので、その“腫れ”の程度を超音波で観察します。また、炎症があると腫れている滑膜に血液が豊富に流れ込むため、その血液の流れを超音波でとらえて、炎症の程度を評価しています。滑膜炎の画像診断は、以前はMRIでしか評価できませんでしたが、手軽で安価な超音波で評価できるようになったことが大きな利点です。



『関節リウマチとは?』
全身の様々な関節に炎症が起こり、関節が腫れて関節痛を引き起こし、進行すると関節の変形が生じます。しばしば血管、心臓、肺、皮膚、筋肉といった全身臓器にも障害が及びます。
・原因は完全にわかっていませんが、自己免疫が関与していると言われています。実際には、関節の内面を覆っている滑膜が侵され増殖し、「滑膜炎」が生じ、痛みや腫れを引き起こし関節液が増加して、軟骨や骨の破壊が進んでいきます。今までは病気の進行を止めることが難しかったのですが、現在では、有効なリウマチ薬や生物学的製剤の登場により、「寛解（症状が落ち着き安定した状態）」へとコントロールできることが多くなってきました。

今年の実施日を増やすほどの人気！！一日看護体験

毎年夏休み期間中、高校生を対象に「一日体験看護師」を募集していますが、今年は例年の2倍以上の応募がありました。この体験は、患者さんとのふれあいを通じて、看護の仕事への理解を深めてもらおうと、市内在住または在学の高校生を対象に実施しているもので、今年で22回目となります。今年に応募人数が49人と、過去10年で最も多く、募集定員を超えたことから、当初の8月2日に加え、急遽9日にも開催することとなりました。

参加者は看護師の付き添いのもと、体位変換やベッドメイキングの手伝い、昼食の配膳、食事介助などの仕事を体験しました。今回は看護師を目指す参加者が非常に多く、実際に病棟で働く看護師たちが、いつも笑顔で患者さんとのコミュニケーションを上手に行っているのがとても印象的だったようです。

「この病院の看護師さんのようになれるよう頑張ります！」という感想をたくさん頂きました。また、昼食で食べた病院食はこれまでのイメージとは違ったようで、「薄味だと思っていたけどそうではなく、ボリュームもしっかりあって美味しい」と頬張っていました。



簡単メニューの紹介

今回は、暑い夏にぴったりの冷やし中華風梅肉和えそうめんを紹介します。

<材料（一人分g）>

- | | | | | | | |
|-----------|-----|-----|------|------|------|------|
| ・そうめん（ゆで） | ・・・ | 220 | めんつゆ | ・・・ | 大さじ1 | |
| ・鶏肉（むね） | ・・・ | 50 | | 本みりん | ・・・ | 大さじ1 |
| ・きゅうり | ・・・ | 40 | | ごま油 | ・・・ | 小さじ2 |
| ・パプリカ（赤） | ・・・ | 5 | | 酢 | ・・・ | 小さじ1 |
| ・パプリカ（黄） | ・・・ | 5 | | 梅干し | ・・・ | 1/2個 |
| ・水菜 | ・・・ | 5 | | | | |

冷やし中華風梅肉和えそうめん

作り方



- ①そうめんは大量の水でゆがいておく。
- ②鶏肉は大きめの鍋に入れ、水に入れて火をかける。沸騰してから5～7分程度ゆでたら火を止め、10分程度そのままにしておく。ある程度熱がとれたらお湯の中から取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりとパプリカはよく洗い、細切にし、水菜は5cm程度の大きさに切る。
- ④梅干しは種を抜き、ペースト状になるまで包丁でたたき、めんつゆ、本みりん、ごま油、酢と混ぜてたれを作る。
- ⑤そうめんの上に鶏肉、野菜を盛りつけ、たれをかける。

～助産師・看護師募集中～

<お問い合わせ先>
 病院総務課 総務調整担当
 TEL 046-260-0111 内線 2346

大和市立病院で
 一緒に働こう！

